عالمی ادارہ صحت پاکستان
اساتذہ کے لئے بنیادی کتابچہ

"اب میں ملیریا اور ڈینگی بخار سے محفوظ رہوں گا"

سکولوں کے لیے ملیریا اور ڈینگی بخار سے بچاؤ
اور اُن پر قابو پانے کے لئے ایک مہم

شائع کردہ: سکول ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، حکومت پنجاب

عالمی ادارہ صحت پاکستان
اساتذہ کے لئے بنیادی کتابچہ

"اب میں ملیریا اور ڈینگی بخار سے محفوظ رہوں گا"

سکولوں کے لیے ملیریا اور ڈینگی بخار سے بچاؤ
اور اُن پر قابو پانے کے لئے ایک مہم

بنیادی پیغامات:

5 سے 9 سال تک کی عمر کے لیے:

- ☆ مچھر ایک نقصان دہ کیڑا ہے کیونکہ یہ انسانوں کو ملیریا اور ڈینگی بخار منتقل کرتا ہے۔
- ☆ جس شخص کو ملیریا ہوتا ہے اسے بخار چڑھ جاتا ہے اور سردی لگتی ہے۔ جبکہ جس شخص کو ڈینگی بخار ہوتا ہے اُسے بخار اور شدید سر درد ہوتا ہے۔ یہ بیماریاں مریض کے اندرونی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- ☆ بچے ملیریا اور ڈینگی بخار کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ڈینگی بخار کو یوں روکا جا سکتا ہے کہ مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہیں مثلاً برتن، پانی کے گھڑے، گملے اور ردی اشیاء جن میں بارش کا صاف پانی کھڑا ہو جاتا ہے، ختم کر دی جائیں۔
- ☆ ملیریا سے بچنے کے لیے بچوں کو ہر رات مچھر دانی کے اندر سونا چاہیے جس پر مچھر مار دوائی لگی ہو۔
- ☆ مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ مناسب لباس (یعنی لمبی آستینوں والی قمیض، پاجامہ، شلوار یا پتلون) پہننی چاہیے اور مچھر دانی یا مچھروں کو بھگانے والی دوا استعمال کی جائے۔

اس کے علاوہ، 10 سے 12 سال تک عمر کے بچوں کے لئے:

پھیلنے والی بیماریوں کو روکنے کے لیے سب سے پہلے اُن باتوں کی سمجھ بوجھ ہونی چاہیے جو اِن متعدی بیماریوں کے پھیلنے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

- ☆ صحت مند شخص کا دفاعی نظام بہتر ہوتا ہے جس سے بیماریوں کا مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- ☆ مچھر میں ملیریا بخار کا سبب بننے والے طفیلی جراثیم ہو سکتے ہیں اور ایسے وائرس بھی ہو سکتے ہیں جو ڈینگی بخار کا سبب بنتے ہیں۔
- ☆ جن لوگوں میں ملیریا یا ڈینگی بخار کی علامات ظاہر ہوں، انہیں فوری علاج کروانا چاہیے۔
- ☆ گلی محلے میں ملیریا اور ڈینگی بخار کی روک تھام میں بچے ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

اہم مسئلہ

ملیریا اور ڈینگی بخار سے بچاؤ اور ان پر قابو پانا

مقاصد

ان اسباق کے بعد 5 سال سے 9 سال تک عمر کے سکول کے بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ☆ مچھر کو ایک نقصان دہ کیڑے کے طور پر پہچان سکیں۔
- ☆ ایسے طریقے بتا سکیں جن سے وہ مچھر کے کاٹنے سے محفوظ رہ سکیں۔
- ☆ ملیریا یا ڈینگی بخار کے مریض کے بارے میں بتا سکیں۔
- ☆ ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنے کے طریقے بتا سکیں۔

ان اسباق کے بعد 10 سال سے 12 سال تک کی عمر کے طالب علم اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ☆ ملیریا اور ڈینگی بخار کے درمیان فرق کر سکیں۔
- ☆ ملیریا اور ڈینگی بخار کے ہونے کی وجوہات پر بات کر سکیں۔
- ☆ مچھروں کے پیدا ہونے کی تفصیل بیان کر سکیں اور ان بیماریوں کے پھیلاؤ میں مچھروں کا کردار بتا سکیں۔

  ملیریا اور ڈینگی بخار کی وضاحت کر سکیں اور علامات بتا سکیں۔
- ☆ یہ بتا سکیں کہ اگر کسی شخص میں ملیریا اور ڈینگی بخار کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کیا کرنا چاہیے۔
- ☆ ملیریا اور ڈینگی بخار کی جلد پہچان اور فوری علاج کی اہمیت پر بات کر سکیں۔
- ☆ ماحول کو صاف اور بیماری پھیلانے والے مچھروں سے پاک کرنے کے تجربات کا تبادلہ کر سکیں۔

سرگرمیاں

5سے9سال تک عمر کے بچوں کے لئے:

- ☆ مختلف کرداروں کی اداکاری۔
- ☆ اس بات کا مظاہرہ کہ مچھر کے کاٹنے سے خود کو کیسے بچایا جائے۔
- ☆ عملی کام: ماحول کو مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہوں سے پاک کرنا۔

10سے12سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے:

- ☆ گھر اور سکول میں مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہوں کا جائزہ لینا اور ان کے بارے میں تفتیشی رپورٹ مرتب کرنا۔

سامان اور وسائل

5 سے 9 سال تک عمر کے بچوں کے لئے:

- ☆ لمبی آستینوں والی قمیض، شلوار، پاجامہ یا پتلونیں، مچھر بھگانے والی دوائیں اور مچھر دانیاں۔
- ☆ بورڈ کا کھیل اور اس کے متعلق سوال۔
- ☆ چارٹ، جس کی مدد سے مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہوں کی نشان دہی ہو سکے۔

10 سے 12سال تک عمر کے بچوں کے لئے :

- ☆ جائزہ لینے کے لئے نقشہ۔

ماحول کوصاف اور بیماری پھیلانے والے مچھروں سے پاک رکھنا ملیریا اور ڈینگی بخار کی روک تھام کے لئے ضروری ہے۔ کچھ مچھروں میں ملیریا کا سبب بننے والے طفیلی جراثیم ہوتے ہیں اور کچھ مچھروں میں ڈینگی بخار کا سبب بننے والا وائرس ہوتا ہے۔ یہ طفیلی جراثیم یا وائرس مچھر کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہوجاتے ہیں۔
ملیریا اور ڈینگی بخار دنیا بھر میں معذوری اور موت (خاص کر بچوں میں) کا سبب بننے والی بڑی بیماریوں میں سے ہیں۔

بچوں کو ملیریا اور ڈینگی بخار کے بارے میں کیا معلومات ہونی چاہیں؟

انوفلیز مچھر ملیریا کے طفیلی جراثیم پھیلاتے ہیں۔

مچھر۔ایک خطرناک کیڑا

چھوٹے بچوں کو پڑھایا جائے کہ مچھر ایک خطرناک کیڑا ہے۔ مچھر وہ خون پی کر زندہ رہتا ہے جو ہماری کھال کے نیچے گردش کرتا ہے۔ مچھر کے کاٹنے سے زخم ہوجاتا ہے اور اس میں خارش بھی ہوتی ہے ۔ اکثر اوقات یہ زخم ایک پھونسی کی شکل اختیار کرلیتا ہے مگر کسی علاج کے بغیر ہی ٹھیک ہوجاتا ہے۔ البتہ مچھر کے کاٹنے سے خطرناک بیماری ہوسکتی ہے، اگر اس مچھر میں ایسے طفیلی جراثیم یا وائرس موجود ہوں جو ملیریا یا ڈینگی بخار کا سبب بنتے ہیں ۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کے اثرات

ملیریا اور ڈینگی بخار ایسی بیماریاں ہیں جن کو روکا بھی جاسکتا ہے اور جن کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر مریض کا فوری علاج نہ کیا جائے تو ان سے مریض مرجاتا ہے۔ ملیریا کے مریض کو وقفے وقفے سے سردی لگ کر تیز بخار چڑھتا ہے اور کپکپی بھی ہوتی ہے۔ کئی دفعہ ملیریا سے دماغ اور گردے جیسے ضروری اعضاء بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔
ڈینگی بخار کے مریض کی نشانیاں یہ ہیں: تیز بخار، سر کا شدید درد، آنکھوں کے پیچھے درد، زخم کا نشان، مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد۔
بعض دفعہ ڈینگی بخار کی وجہ سے ناک، مسوڑھوں، یہاں تک کہ پیٹ، آنتوں اور دماغ سے خون بہنے لگتا ہے۔ یہ ڈینگی بخار کی بہت خطرناک شکل ہے جس کا اگر جلدی علاج نہ کیا جائے تو مریض کی موت واقع ہوسکتی ہے۔
اگر کسی بچے میں ملیریا یا ڈینگی بخار کی نشانیاں نظر آئیں تو اس کا فوری علاج کروانا چاہیے۔ بچوں کو بتائیں کہ اگر ان کی طبیعت خراب ہو تو وہ ہمیشہ کسی بڑے کو اطلاع دیں۔ مثال کے طور پر اپنے وا ین، اُستاد یا اُستانی یا سکول کی نرس کو بتائیں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنا:

ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنے کے لیے ان باتوں پر توجہ دینی پڑتی ہے، جو اس کے پھیلاؤ میں حصہ لیتے ہیں، یعنی میزبان، کارندہ اور ماحول۔

میزبان

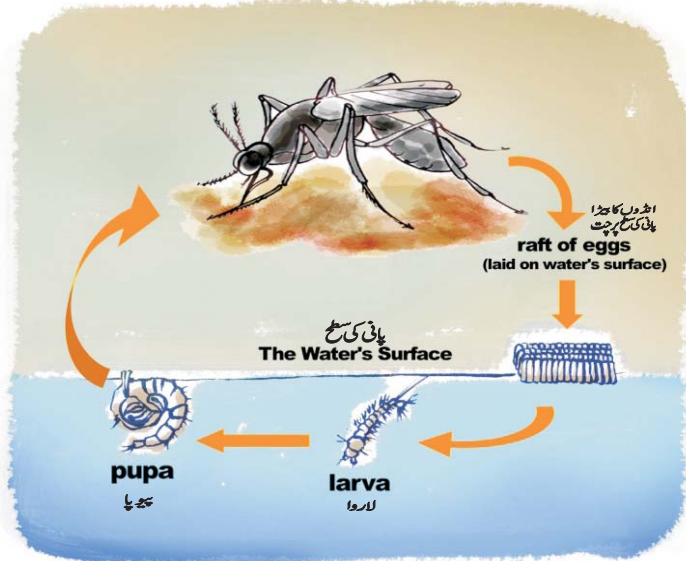
میزبان وہ شخص ہے جس کو بیماری لگنے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔لوگوں کوملیریا کےطفیلی جراثیم اور ڈینگی وائرس سے متاثر ہونے سے بچانے کا بنیادی نکتہ یہ ہے کہ انہیں مچھروں کے کاٹنے سے محفوظ رکھا جائے۔

ملیریا پھیلانے والے مچھر عام طور پر رات کو کاٹتے ہیں اس لئے بچوں کو مچھر دانی کے اندر سونا چاہیے۔مچھر دانی مچھروں کے خلاف حفاظتی دیوار ثابت ہوتی ہے۔اگر مچھر دانی پر دوا چھڑک دی جائے تو اس سے مچھر مر جاتے ہیں۔

عام طور پر بچوں کو حفاظتی لباس پہننا چاہیے مثلاً لمبی آستینوں والی قمیض، پاجامہ، شلوار یا پتلون تا کہ مچھر ننگی جلد تک نہ پہنچ سکیں۔

مچھر بھگانے والی دواؤں اور مچھر مار دوائی کے چھڑکاؤ کو بھی مچھروں کے بھگانے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔بچوں کو اُن جگہوں پر بھی نہیں جانا چاہیے جہاں مچھر پیدا ہوتے ہیں۔مناسب غذا کا استعمال بھی ضروری ہے کیونکہ اچھی غذا کھانے سے انسان کا دفاعی نظام مضبوط ہوتا ہے جو بیماری کا مقابلہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کارندہ/ سبب:

کارندہ یا سبب وہ نظام ہے جو ایک خاص بیماری یا جراثیم کو ایک سے دوسرے شخص میں منتقل کرتا ہے۔مچھر ایسا ہی ایک کارندہ ہے جو ملیریا اور ڈینگی بخار کو ایک سے دوسرے شخص میں منتقل کرنے کا ذمہ دار ہے۔اگر بچوں کو مچھر کی زندگی کے دَور کے بارے میں معلوم ہو تو انہیں یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ مچھر کہاں ہیں اور وہ مچھروں کو ختم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

یہ اس مچھر (ایڈیز) کی زندگی کا دور ہے۔ جو ڈینگی بخار کا وائرس پھیلاتا ہے، ملیریا کے طفیلی جراثیم پھیلانے والے مچھر (انوفلیز) کی زندگی کا دور بھی ایسا ہی ہے مگر انوفلیز کے لاروا دیکھنے میں ذرا مختلف نظر آتے ہیں۔اور عام طور پر پانی کی سطح کے بالکل نیچے چت لیٹے ہوتے ہیں۔

جو مچھر ملیریا کے طفیلی جراثیم پھیلاتا ہے اُسے "انوفلیز" کہا جاتا ہے جبکہ جو مچھر ڈینگی بخار کے وائرس پھیلاتا ہے، اسے "ایڈیز" کا نام دیا گیا ہے۔
مچھر اپنی زندگی کے دور میں چار واضح مرحلوں سے گزرتا ہے۔ یہ چار مرحلے ہیں: انڈہ، لاروا، پیوپا اور بالغ مچھر۔ مچھر کی زندگی کا پورا دور ایک ماہ میں مکمل ہوتا ہے۔

انڈے

خون پینے کے بعد بالغ مادہ مچھر 40 سے 400 تک چھوٹے چھوٹے سفید انڈوں کا گٹھا پانی کی سطح پر دیتی ہے۔ ایڈیز کھڑے ہوئے پانی پر انڈے دیتی ہے اور انوفلیز بہت آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی پر۔

لاروے

ایک ہفتے کے اندر انڈوں سے لاروے نکل آتے ہیں (جن کو بعض اوقات ریگلر کہا جاتا ہے)۔ لاروے اُن نالیوں کے ذریعے سانس لیتے ہیں جو انہوں نے پانی کی سطح سے اوپر نکالی ہوتی ہیں۔ لاروے تیرتے ہوئے نامیاتی مادے اور دوسرے لاروے کھاتے ہیں۔ لاروے بڑھتے وقت چار دفعہ اپنا خول بدلتے ہیں۔ چوتھی دفعہ خول بدلنے کے بعد وہ پیوپا کہلاتے ہیں۔

پیوپے

پیوپے (جن کو بعض اوقات ٹمبلر ز یا بازی گر کہا جاتا ہے) بھی پانی کی سطح کے قریب رہتے ہیں۔ یہ اپنی پشت پر لگی ہوئی دو نما ٹیوبوں (سائفن) کے ذریعے سانس لیتے ہیں اور کچھ نہیں کھاتے۔

بالغ

جب پیوپا کی کھال چند دنوں کے بعد پھٹ جاتی ہے تو اس میں سے بالغ مچھر نکلتا ہے۔ بالغ مچھر صرف چند ہفتے زندہ رہتا ہے۔ مچھر پودوں کا رس چوستے ہیں۔ مگر مادہ مچھر انسانوں اور جانوروں کا خون بھی چوستی ہے۔

ماحول

ملیریا کے طفیلی جراثیم پھیلانے والے مچھر عام طور پر دیہی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ جنگلوں میں آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی یا ندیوں پر انڈے دیتے ہیں۔ یہ عام طور پر 2 سے 5 کلومیٹر تک پرواز کر سکتے ہیں۔ ڈینگی وائرس پھیلانے والے مچھر برتنوں میں صاف اور کھڑے ہوئے پانی میں انڈے دیتے ہیں مثال کے طور پر پرانے ٹائر، کھانے کے خالی ڈبے، گلدان، پلاسٹک کی بوتلیں یا وہ جار جن میں بارش کا پانی جمع ہوتا ہے۔ اسے عام طور پر گھروں میں پلنے والا کیڑا سمجھا جاتا ہے، اور یہ 100 میٹر سے 500 میٹر تک پرواز کر سکتا ہے اس لیے محدود پیمانے پر بیماری کے پھیلاؤ کا سبب بنتا ہے، اور اس خامی کی بنیاد پر اس کی روک تھام ملیریا کی نسبت آسان ہے۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنے کا مطلب یہ ہے کہ مچھروں سے میزبان (یعنی جو لوگ بیمار ہو سکتے ہیں) تک جراثیم اور وائرس کی منتقلی کو روکا جائے۔ ملیریا اور ڈینگی بخار ایک متاثرہ مچھر کے کاٹنے سے پھیلتے ہیں۔ مچھر ایک بیمار شخص کو کاٹتا ہے۔ پھر اگلے 8 سے 28 دن کے اندر مچھر کے اندر طفیلی جراثیم یا وائرس پیدا ہو جاتے ہیں۔ اب جب یہ مچھر کسی دوسرے شخص کو کاٹتا ہے، تو یہ طفیلی جراثیم یا وائرس اس شخص کے خون کے اندر داخل ہو جاتے ہیں اور وہ ملیریا یا ڈینگی بخار کا شکار ہو جاتا ہے۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کا جلدی پتہ لگانا اور فوری علاج کرنا اس انتظام کی بنیادی بات ہے۔ ان بیماریوں کی نشانیوں کو پہچاننا بہت ضروری ہے۔

ملیریا کی نشانیاں یہ ہیں کہ مریض کو سردی لگتی ہے، کپکپی ہوتی ہے اور وقفے وقفے سے تیز بخار اور اس کے بعد پسینہ آتا ہے۔ یہ حالت تقریباً 8 سے 12 گھنٹے تک رہتی ہے اور ہر 48 یا 72 گھنٹے کے بعد دوبارہ ہو جاتی ہے۔ ان نشانیوں کے علاوہ سر درد، بدن میں درد اور کمزوری کی شکایت بھی عام طور پر ہوتی ہے۔

ڈینگی بخار کی نشانیوں میں تیز بخار، شدید سر درد، آنکھوں کے پیچھے درد ہونا اور مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد شامل ہیں۔ ان نشانیوں کے علاوہ جسم پر سرخ نشان بھی پڑ سکتے ہیں۔ زیادہ تر مریض 2 سے 7 دن میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض ایسے مریض بھی ہوتے ہیں، جنہیں ڈینگی بخار کے ساتھ ساتھ خون بہنے کی شکایت ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو ہسپتال میں علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ موت کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کے علاج کا انتظام جلد تشخیص سے شروع ہوتا ہے۔

بیماری کی روک تھام اپنے گھر اور محلے سے شروع ہوتی ہے

- اپنے آپ کو ہمیشہ مچھروں سے بچائیں۔

جن جگہوں میں ملیریا پھیلا ہوا ہے وہاں بچوں کو ہر رات ایسی مچھر دانی کے نیچے سونا چاہیے، جن پر مچھر مار دوا چھڑکی ہوئی ہو۔ اس قسم کی مچھر دانی سے جوں ہی مچھر ٹکرائے گا، مر جائے گا۔

- لمبی آستینوں والی قمیض، شلوار، پاجامہ یا پتلون پہننے سے اور مچھر کو بھگانے والی دوائیں استعمال کرنے سے مچھروں کو کھال کے اندر کاٹنے سے روکا جا سکتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ جن جگہوں پر مچھر تاک میں بیٹھے ہوتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں، وہاں جانے سے پرہیز کیا جائے۔
- ماحول کو بیماریاں پھیلانے والے مچھروں سے پاک رکھیں۔ ملیریا پھیلانے والے مچھر صاف اور آہستہ آہستہ بہنے والی ندیوں میں پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کو ایسی جگہوں پر نہیں جانا چاہیے۔ ڈینگی بخار پھیلانے والے مچھر صاف کھڑے ہوئے پانی میں پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ ایسے برتن ہٹا دیں یا انہیں ختم کر دیں جن میں مچھر پرورش پاتے ہیں، چاہے یہ ان کے سکول میں ہوں، ان کے گھروں کے اندر یا آس پاس ہوں یا گھروں کے درمیان مشترکہ جگہوں پر ہوں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ گھروں میں استعمال شدہ پلاسٹک کے تھیلے، برتن، بوتلیں اور دیگر اشیاء کو پچھواڑے میں لاپرواہی سے ڈھیر کر دیا جاتا ہے، جن میں بارشوں کے موسم میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے اور یہاں ڈینگی پھیلانے والے مچھروں کی افزائش شروع ہو جاتی ہے۔ گھروں کے آس پاس کوڑا پھینکنے سے یہ خطرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔
- ان بیماریوں کا فوری علاج کروائیں۔
- جن بچوں میں ملیریا اور ڈینگی بخار کی نشانیاں نظر آئیں، انہیں فوراً مناسب علاج کے لئے ڈاکٹری عملے کے پاس لے جائیں۔
- ملیریا کے مریضوں کو ملیریا کی دوائیں دی جاتی ہیں۔ ان دواؤں کو باقاعدگی کے ساتھ کھانا چاہیے اور دوا کی پوری خوراک لینی چاہیے تا کہ اس کا اثر ہو۔
- ڈینگی بخار کے مریضوں کو ڈاکٹری نگرانی میں رکھا جاتا ہے، یہ دیکھنے کے لیے کہ بیماری بڑھ کر خون بہنے والے ڈینگی بخار میں تو تبدیل نہیں ہو گئی۔ اگر ایسا ہو جائے تو مریض کو خون منتقل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے بچوں کو کیا گُر سیکھنے چاہئیں؟

بچوں کو مندرجہ ذیل مہارتوں کا مظاہرہ کرنا چاہیے:

1۔اپنے آپ کو مچھر کے کاٹنے سے بچانا:

- مچھر دانی کے نیچے سونا۔
- مناسب کپڑے (یعنی لمبی آستینوں والی قمیض، پاجامہ،شلوار یا پتلون) پہننا تا کہ مچھر کے کاٹنے کا امکان کم سے کم ہو۔
- مچھر بھگانے والی دوائیں استعمال کرنا، خاص کر اگر بچے ایسی جگہوں پر جاتے ہیں جہاں بیماریاں پھیلانے والے مچھر موجود ہوں۔

2۔مچھروں کے پرورش پانے والی جگہوں کو صاف کرنے کے طریقے:

ملیریا کے لیے

- ندی نالوں سے کباڑ (مثال کے طور پر ردی اشیاء اور پتے) نکالنا۔

ڈینگی بخار کے لیے

- پانی جمع کرنے والے برتنوں کے ڈھکن مضبوطی سے بند کرنا یا ان برتنوں کو خالی کر دینا۔
- پرانے ڈبوں، بوتلوں، ٹائروں اور دیگر ردی اشیاء کو ہٹانا یا ختم کرنا جن میں بارش کا پانی جمع ہو جاتا ہے اور مچھر پرورش پاتے ہیں۔
- کوڑے کو صحیح طور پر ٹھکانے لگانا۔

کرداروں کی اداکاری

ہم مچھروں کے کاٹنے سے خود کو کیسے بچا سکتے ہیں (چھوٹے بچوں کے لئے)

طالب علموں سے کہیں کہ وہ اس سبق کے لئے لمبی آستینوں والی قمیض،شلوار، پاجامہ یا پتلون، مچھر بھگانے والی دوا اور مچھر دانی لے کر آئیں۔

طالب علموں کے لئے ایسے کردار لکھیں جن میں انہیں خود کو مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

اس کردار کی اداکاری کے لئے کئی بچوں کو بلائیں۔

اور انہیں کہیں کہ وہ اداکاری کے دوران موجود سامان استعمال کریں (یعنی لباس، مچھر دانی وغیرہ)

کردار کی اداکاری کے دوران جو ہوا، اس کا جائزہ لیں۔صحت کے بارے میں اس پیغام پر زور دیں کہ خود کو مچھر کے کاٹنے سے بچانے کے لیے ان باتوں پر عمل کرنا چاہیے:

- مچھر دانی یا بستر کی جالی کے اندر سوئیں۔
- مناسب لباس (یعنی لمبی آستینوں والی قمیض، پاجامہ یا پتلون) پہنیں۔
- مچھر کو بھگانے والی دوائیں استعمال کریں۔

بیرونی سرگرمی

تحقیقاتی رپورٹ:

بچوں سے کہیں کہ وہ اپنے گھروں کو اور مکانوں کے درمیانی علاقوں کو دیکھیں اور ایسی جگہیں ڈھونڈیں جہاں مچھروں کی پرورش ہوسکتی ہو۔ انہیں خاص طور پر گھروں کے آس پاس واقع پانی کے جوہڑوں، فصلوں میں کھڑا پانی، ٹیوب ویلوں کے آس پاس کھڑے پانی کے جوہڑوں پر توجہ دینی چاہیے جن میں بارش کا پانی کھڑا ہو یا آہستہ آہستہ بہنے والی تازہ پانی کی ندیوں پر توجہ دینی چاہیے۔

بچوں کو یاد دلائیں کہ وہ کسی بڑے کی مدد لیں کیونکہ بعض جگہوں تک پہنچنا مشکل ہوسکتا ہے (مثال کے طور پر چھت کے پر نالے) اور کچھ بھاری چیزیں اُٹھانا مشکل ہوسکتا ہے (مثال کے طور پر پرانے ٹائر)۔

ندیوں اور دریاؤں سے ردی اشیاء اور کباڑ کی صفائی صرف کسی بڑے آدمی کی نگرانی میں کرنی چاہیے۔

بچوں کو یاد دلائیں کہ وہ اپنی حفاظت کا خود خیال رکھیں۔ اگر وہ دیکھیں کہ علاقے میں بہت سارے مچھر اور مچھر کے لاروے ہیں تو انہیں کسی بڑے کو اطلاع دینی چاہیے۔ انہیں بیماری پھیلانے والے مچھروں سے کٹوانے کا خطرہ مول نہیں لینا چاہیے۔

کلاس کی اگلی میٹنگ میں طالب علموں سے ان جگہوں کی فہرست مانگیں جہاں مسائل تھے اور یہ بھی پوچھیں کہ انہوں نے اپنے اردگرد کے علاقے کو صاف کرنے اور اسے بہتر بنانے میں کس طرح مدد کی۔

یہ سرگرمی سکول کے ماحول میں بھی کی جاسکتی ہے۔

	ملیریا	ڈینگی بخار
کارندہ/سبب	ملیریا کرنے والا مچھر "انوفلیز " کہلاتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ رات کے وقت 10 بجے سے 2 بجے کے درمیان کاٹتا ہے۔	ڈینگی بخار کرنے والا مچھر "ایڈیز " کہلاتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ دن کے وقت کاٹتا ہے۔
	یہ مچھر صاف اور آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی میں انڈے دیتا ہے۔ مثال کے طور پر جنگلوں میں چھوٹی ندیاں۔	یہ مچھر صاف کھڑے ہوئے پانی میں انڈے دیتا ہے۔ مثال کے طور پر پانی کے برتن، گل دان، گملے اور ردی اشیاء جن میں بارش کا پانی جمع ہو جاتا ہے۔
بیماری پیدا کرنے والے نظام	پلازموڈیم نامی ایک طفیلی جرثومہ ۔	ڈینگی وائرس۔
	پلازموڈیم بیماری پھیلانے والے مچھر کے کاٹنے سے خون میں داخل ہوتا ہے۔ یہ جگر میں بڑھتا ہے اور پھر خون کے سرخ ذرات میں داخل ہو جاتا ہے جہاں یہ مزید بڑھتا ہے ۔خون کے سرخ ذرات پھٹ جاتے ہیں اور مزید پلازموڈیم خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس سے سردی لگ کر بخار ہوتا ہے اور پسینہ آتا ہے۔ دیگر نشانیاں: سر درد، قے، بدن میں درد اور کمزوری۔ سب سے خراب حالت میں ملیریا دماغ کو متاثر کر سکتا ہے۔	ڈینگی وائرس سے تیز بخار، سر درد، آنکھوں کے پیچھے درد، مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد اور اکثر اوقات بدن پر سرخ نشان ہوتے ہیں۔ سب سے خراب حالت میں اس سے خون بہنے والا ڈینگی بخار ہو جاتا ہے، جس میں بدن کے بہت سے حصوں سے خون بہتا ہے۔
علاج	پلازموڈیم طفیلی جرثومہ مناسب جراثیم کش دوائی سے ختم کیا جا سکتا ہے۔	ڈینگی بخار کے علاج کے لئے کوئی دوا نہیں ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ مریض کی بخار اور درد کے افاقے کے لئے دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ اگر خون بہنے لگے تو ہسپتال لے جانے کی ضرورت پڑتی ہے تا کہ مریض کے مائعات اور خون کو پورا کیا جا سکے۔
روک تھام	بچوں کو ہر رات مچھر دانی کے نیچے سونا چاہیے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ ان مچھر دانیوں پر مچھر مار دوا لگائی جائے۔	بچے اس میں یوں مدد کر سکتے ہیں کہ وہ گل دانوں میں کھڑا ہوا پانی پھینک دیں، پانی کے برتنوں کو ڈھانپ دیں اور ردی اشیاء کو مناسب طریقے سے پھینک دیں تا کہ ان میں مچھر پرورش نہ پا سکیں۔

بچوں کو اپنے آپ کو مچھروں کے کاٹنے سے بچانا چاہیے۔ یوں کہ وہ لمبی آستینوں والی قمیض، پاجامہ، شلوار یا پتلون پہنیں، کیڑے مکوڑے بھگانے والی دوائیں استعمال کریں اور ایسی جگہ جانے سے پرہیز کریں جہاں مچھر تاک میں بیٹھے ہوتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں۔

ساری باتوں کا خلاصہ

اس بات کو یقینی بنانا ہمیشہ سے اہم ہے کہ سکول کا ماحول ملیریا اور ڈینگی بخار کے خلاف مہم کے لئے سازگار رہے۔
مندرجہ ذیل فہرست کی مدد سے مسائل کی نشان دہی کریں:
(یہ فہرست "سکول میں موثر صحت کے تازہ گُر" سے لی گئی ہے)
ویب سائٹ:

http://www.unesco.org/education/fresh

کارندوں کی پھیلائی ہوئی بیماریاں

1۔ گلی محلے میں مچھروں کی پھیلائی ہوئی کون سی بیماریاں موجود ہیں؟

____

____

2۔ مچھروں کی پھیلائی ہوئی بیماریوں کو مزید پھیلنے سے روکنے کے لئے کیا قدم اُٹھائے گئے ہیں؟

____

____

3۔کیا سکول کا احاطہ صاف ہے؟ -------ہاں-----نہیں

____

____

4۔کیا کیڑے مکوڑوں اور مچھروں کو ختم کرنے کے لئے گھاس کاٹی گئی ہے؟ -----ہاں-----نہیں
کیا سکول کے نزدیک آہستہ بہنے والی ندیاں ہیں؟ -----ہاں-----نہیں
کیا ندیوں میں سے ردی اور کباڑ باقاعدگی سے صاف کیا جاتا ہے؟ -----ہاں-----نہیں
5۔کیا کھڑے پانی والے علاقے موجود ہیں؟ -----ہاں-----نہیں
کیا ان کو بھرا جا سکتا ہے یا ڈھانپا جا سکتا ہے یا ختم کیا جا سکتا ہے؟ -----ہاں-----نہیں
کیا ایسے کوئی برتن ہیں جن میں پانی کھڑا ہو؟ -----ہاں-----نہیں
کیا پانی کے برتن (جیسے گلدان یا مچھلیوں کا ٹینک) باقاعدگی سے صاف کئے جاتے ہیں؟----ہاں----نہیں
کیا پینے کے پانی کے برتن ڈھکے ہوئے ہیں؟ -----ہاں-----نہیں

ملیریا اور ڈینگی بخار کی روک تھام کے سلسلے میں بچوں کا کیا رویہ ہونا چاہیے؟

کسی بھی ہفتہ وار چھٹی کے دوران 5 سے 9 سال کے بچوں کے لیے گھر پر عملی کام کسی بھی ہفتہ وار چھٹی کے دوران بچے اپنے گھروں مندرجہ ذیل معلومات اکٹھی کر کے کلاس انچارج کے حوالے کریں۔

1 گھر میں پانی ذخیرہ کرنے والے برتن/اشیاء کی موجودگی

1۔ زیرِ زمین ٹینک 2۔ ڈرم کنستر 3۔ مٹی کے برتن، گھڑے

4۔ دیگر برتن (المونیم/ پلاسٹک/ جست وغیرہ کی بالٹیاں اور برتن)

2 کیا اِن برتنوں کے ڈھکنوں میں سوراخ ہیں، ان کے منہ کھلے ہوئے ہیں؟

ہاں کی صورت میں دیکھیں کہ اس کے پیندے میں تیرنے والے لاروے نظر آتے ہیں؟

3 عملی کام ☞ تمام کھلے برتنوں کو خالی کر کے صاف کروائیں اور ان کو ڈھکنوں سے ڈھک دیں۔ ٹینک کے ڈھکن اور دیگر برتنوں میں بڑے سوراخوں کو اپنے وا ین کی مدد سے بند کریں۔

اگر آپ کے گھر میں مندرجہ بالا کوئی صورت موجود نہیں تو اپنے کسی ایک پڑوسی کے گھر میں یہ عمل آزمائیں۔

بچوں کو کم عمری میں ہی یہ بات سیکھ لینی چاہیے کہ وہ اپنی صحت کے لئے خود ذمہ دار ہیں۔ وہ اپنی ذمہ داری یوں دکھا سکتے ہیں کہ مچھروں کی پھیلائی ہوئی بیماریوں (مثلاً ملیریا اور ڈینگی بخار) سے اپنے آپ کو بچائیں۔

وہ اپنی اور اپنے محلے کی صحت کی یوں حفاظت کر سکتے ہیں کہ اپنے ماحول کو بیماری پھیلانے والے مچھروں سے پاک رکھیں۔

- مچھر ایک نقصان دہ کیڑا ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ اس میں ایسے مادے ہو سکتے ہیں جو انسانوں کو ملیریا اور ڈینگی بخار کی بیماریاں لگا دیں۔
- جس شخص کو ملیریا ہوتا ہے اُسے بخار چڑھ جاتا ہے اور سردی لگتی ہے۔ جبکہ جس شخص کو ڈینگی بخار ہوتا ہے اُسے بخار اور شدید سردرد ہوتا ہے۔ یہ بیماریاں مریض کے اندرونی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

شائع کردہ: سکول ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، حکومت پنجاب

www.schools.punjab.gov.pk
www.wpro.who.int